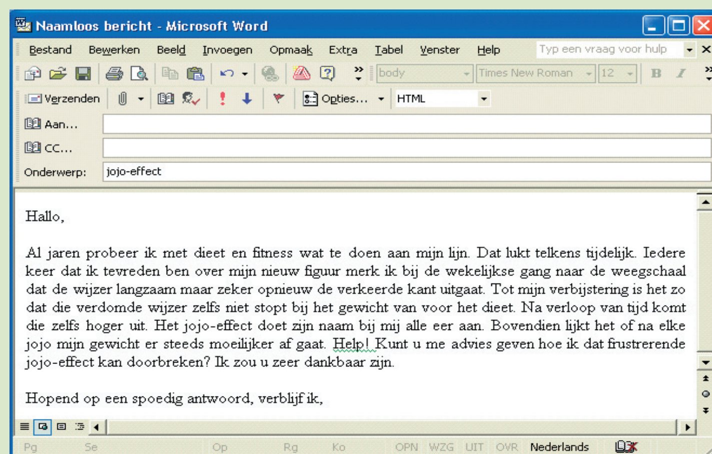
Hoe reageren fitnessbegeleiders op onze m

Weg met het buikje

Nu de feestdagen voorbij zijn, wordt het hoog tijd onze goede voornemens in de praktijk te brengen. Op dieet dus, maar niet zonder de hulp van enkele professionals. Wij legden ons buikje voor aan fitnessbegeleiders. Benieuwd of zij ons kunnen helpen…



Puntenverdeling

Wie de volgende dag antwoordt, ontvangt 7 punten. Dat is de maximumscore op het onderdeel snelheid. Per werkdag treuzelen, verliest de gecontacteerde site één punt en na 7 werkdagen sluiten we de e-mailbus. Verder zijn er nog 3 punten te verdienen voor relevantie.

De website van Fitnesscentrum Body Magic [8] bevat veel wedstrijdfoto's maar mist professioneel niveau. We krijgen nog dezelfde avond een reactie van de schoonbroer van de uitbater van het fitnesscentrum. Die belooft ons dat 'the boss' ten laatste woensdagavond een antwoord zal sturen. Het uiteindelijke antwoord komt evenwel pas zondag. "…Ik denk dat het dieet dat je doet, fout is. Je moet niet diëten: je moet anders gaan eten. Bij jou is het verschil tussen dieet en opbouwvoeding te groot. Daardoor krijg je het jojo-effect. Wij werken niet met een dieetsysteem maar met een voedingsysteem, namelijk Apex. We eten het gehele jaar door dezelfde voeding met een junkdag per week. Alleen de hoeveelheid verschilt. Met junkdag bedoel ik: een dag dat je mag eten waar je zin in hebt. De inhoud van voeding verschilt niet veel; alleen de koolhydraten. Kom eens langs, je bent altijd welkom."

Dat vermoeiend labeur met gewichten is niets voor ons. We kunnen ons beter vinden in de saunacomplexen en het solarium van Sauna Thermen Dilbeek [5]. Hugo is een snelle vogel maar zijn antwoord vinden we veel te oppervlakkig. "…Ik ken uw probleem heel goed. In het kort: sauna en veel zwemmen en een ring laten plaatsen zoals ik heb laten doen, is bij mijn weten de enige manier. Hugo". De reactie van De FitnessOrganisatie [1] is daarentegen bijzonder goed gestoffeerd. Deze organisatie uit Gentbrugge is bedoeld voor beoefenaars, instructeurs en centra. "Hetgeen jij aanhaalt, is typisch voor diëten. Deze zijn namelijk gedoemd om te mislukken, want op een bepaald moment stop je sowieso. Bij een dieet ga je onder je dagelijks energieverbruik met je opname om uiteindelijk meer Kcal te verbruiken dan dat je inneemt. Dit kan je niet volhouden. Je lichaam past zich ook aan door het basaal metabolisme te verlagen en wanneer je terug op je oude voedingsgewoonte terugkeert, verzwaar je logischerwijze. De oplossing: geen dieet, maar een blijvende aangepaste voedingsgewoonte. Wanneer je regelmatig voldoende beweegt, zal je véél meer gezondheidsgerelateerde voordelen ervaren dan enkel je gewicht onder controle houden. Hou je fit, Eric".

	Fitnessbegeleiders		verzonden	ontvangen	snelheid max 7	relevantie max 3	totaal max 10
1	De FitnessOrganisatie	www.fitnessorg.com	25 november	26 november	7	3	10
2	Het Atelier	http://het-atelier.be	25 november	26 november	7	3	10
3	Interfitness Center	www.interfitness.be	25 november	26 november	7	3	10
4	Synergie	www.synergie.be	25 november	26 november	7	3	10
5	Thermen Dilbeek	www.sauna.be	25 november	26 november	7	2	9
6	Webfit	www.webfit.nl	25 november	26 november	7	1	8
7	Aspria	www.aspria.be	25 november	27 november	6	0	6
8	Fitnesscentrum Body Magic	http://users.pandora.be/thierry.de.rouck	25 november	1 december	3	3	6
9	Fitnesssport	www.fitnesssport.be	25 november	2 december	3	3	6
10	Fysiofit	www.fysiofit.be	25 november	niet	0	0	0
11	Horizon Fitness	www.horizonsport.be/fitness.htm	25 november	niet	0	0	0
12	Sportcentrum Dommelhof	www.limburg.be/sportcentrum	25 november	niet	0	0	0

ailtjes?



Een pracht van een portal is WebFit.nl [6] 'De fitste site van de Benelux'. Het verbaast ons dat de redactie geen antwoord weet op onze vraag: "Vragen rondom lichaamsgewicht zijn moeilijk algemeen te benaderen en vragen om meer details. Toch is het waarschijnlijk het beste dat u contact op zou nemen met een voedingsdeskundige. Deze kan u beter en gerichter helpen dan wij..."

Amuseer je slank

Zelfzeker zijn ze wel bij Synergie Welness Point uit Wommelgem [4]. De website blaakt van energie en dynamiek. De zaakvoerster Sonja mikt binnen de 24 uur een bijzonder uitvoerig en professioneel geformuleerd antwoord in onze mailbox: "Wij hebben het genoegen u een perfect antwoord voor te schotelen om het probleem van het jojo-effect voor de rest van uw leven op te lossen! Vanaf maart start onze 'Synergie je slank cursus' die al enkele jaren een groot succes is. Ik stuur u de folder graag door via fax of per post. Deze bestaat uit zowel fysieke als mentale coaching, met een speciale module 'onzin van diëten', dat specifiek gaat over het jojo-effect."

Het logo van Het Atelier in Sint-Niklaas [2] lijkt verdacht veel op dat van Synergie, maar de webstek beschikt niet over hetzelfde professioneel gehalte. Hier benadrukt men de gezellige, haast familiale sfeer. De reactie van de vrouw des huizes past perfect in dit imago: "Ik weet niet of je iemand kent die hier sport die je al wat op de hoogte heeft gebracht van onze programma's, maar wij hebben ook een Amuseer Je Slank acht weken-programma. Dit houdt in dat je liefst drie maal per week kan komen sporten onder begeleiding. Vetverbranding is trainen op een lagere hartslag (ongeveer 65%) en dit is voor iedereen haalbaar. Wij spreken uit ondervinding en je gaat succes boeken! Groetjes, Karen".

Al vanop de homepage lonken de spierbundels van het Interfitness Center te Buggenhout [3]. Het fitness-wereldje hanteert zijn eigen jargon: "...Volg jij de nieuwe supertoffe, full speed high intensity les?" Alweer is het een dame die me te woord staat: "Aangezien je zegt dat je reeds enkele jaren traint, denk ik dat de oorzaak eerder je dieet is dan je training. Tenzij je nooit uithouding traint en steeds op kracht werkt. Je zou gemiddeld drie maal per week, en tenminste 30 minuten aan een stuk, uithouding moeten trainen om efficiënt vet te verbranden. Wie veel kracht traint, bouwt spiermassa aan. Hierdoor wordt een deel van je vet omgezet in spiermassa, maar aangezien spieren meer wegen dan vet, kom je dus bij in plaats van af te vallen..."

De wijsheid in pacht

De prestigieuze stek van Aspria in Brussel [7] is drietalig, diegene die het antwoord levert echter niet: "...Sorry to respond to you in English but my Dutch is not good enough, but I did understood your request. Therefore I did transfer your mail to Elisa, who's an instructor here at the Club, and she'll be more able than me to help you and she's a Dutch speaker...." Na tien dagen is er nog geen reactie van Elisa...

Henk van Fitnesssport.be [9] antwoordt uiteindelijk toch op ons aandringen. Zijn antwoord vormt nochtans de perfecte afsluiter. Het gaat hier om een zaak die apparatuur voor thuisfitness verkoopt: "De vraag die jij me blijft sturen hoort eigenlijk niet bij ons thuis maar meer bij een diëtist, sportpsycholoog of zo. Ieder dieet claimt te weten hoe het moet. Ieder fitnesscentrum zegt de wijsheid in pacht te hebben maar niemand kan je harde garanties geven. De enige remedie is naar mijn mening een verandering van uw leefwijze. Dus bewegen moet standaard in je dagpatroon zitten en niet als tijdelijke bevlieging. Verder geldt dit natuurlijk ook voor je eetpatroon. Het helpt niet om tijdelijk de calorie-inname te verlagen; je moet dat blijven doen."

— Dirk Schoofs —

CONCLUSIE

Je merkt onmiddellijk welke Fitness-huizen voluit gaan voor het cyberpubliek. In het eigentijds imago dat ze zich aanmeten, past het flitsende internetwereldje blijkbaar voortreffelijk. Wie antwoordde niet: FysioFit [10], Horizon Fitness [11] en het Sportcentrum Dommelhof [12]. Drievierde van de fitnessbegeleiders reageerden, dat is een uitstekende score. Drie dingen vallen ons op: één, we krijgen heel vaak een lang en gefundeerd antwoord. Twee, de helft van de reacties is afkomstig van dames. Drie, de Vitruvius-man van Leonardo Da Vinci is opvallend populair als inspiratie voor fitness-logo's...

